



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 14-18 ต.ค.67)



วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 597 Kcal		ผลไม้
วันพุธ		เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ 1 จาน 550 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช
วันพฤหัสบดี	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1จาน 525 Kcal		ผลไม้
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal		ผลไม้ สลัดผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 12 ส.ค.-16 ส.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร	1. ต้มจืดมะระโคนปอกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal	2. ห่อหมกปลา 1 ชิ้น 255 Kcal	4.ผลไม้
	3. ผัดกะหล่ำปลีหมูชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal		
วันพุธ	1. ราดหน้าเส้นใหญ่/เส้นหมี่ 1 ชาม 397 Kcal	2. หมูหมัก/ไก่หมัก	4.ผลไม้
	3. ยอดคะน้า+ผัดกะหล่ำปลี		
วันพฤหัสบดี	1. ต้มยำแซบไก่เห็ดนางฟ้า 1 ถ้วย 95 Kcal	2. ลาบหมูดับหมู+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 139 Kcal	4.ผลไม้
	3. ส้มตำไทย 1 จาน 50 Kcal		
วันศุกร์	1. น้ำพริกปลาร้า+ผักต้ม 1 ถ้วย 245 Kcal	2. ไก่ทอดสาหร่ายทอด 2 ชิ้น 220 Kcal	4.ผลไม้
	3. ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal		

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ